

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.10.2025 01:09:18  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Направленность (профиль): Дизайн одежды и аксессуаров

Квалификация выпускника: Дизайнер

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Форма обучения: Очная

Год набора: 2025

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ 23 ноября 2022 г. № 1014), с учетом требований ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 05 мая 2022 г. № 308), профиля получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 9 от 28.04.2025 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии  
и гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

**Содержание**

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины .....                                               | 8  |
| 3. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины .....                                                   | 17 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины .....                               | 20 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина СОО.01.07 Физическая культура является базовой учебной дисциплиной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание рабочей программы по общеобразовательной учебной дисциплине СОО.01.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной</li> </ul> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически прогнозировать условия;</li> <li>- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul> | <p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>- овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> </ul> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и права других людей на ошибки;</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  | <p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Личностные результаты реализации программы воспитания**

| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания<br/>(дескрипторы)</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Код личностных<br/>результатов<br/>реализации<br/>программы<br/>воспитания</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ЛР 1</b>                                                                       |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | <b>ЛР 2</b>                                                                       |
| Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей                                                                                                                                                                                                                   | <b>ЛР 13</b>                                                                      |
| Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)                                                                                                                                                                                            | <b>ЛР 16</b>                                                                      |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)                                                                                           | <b>ЛР 17</b>                                                                      |

**1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем часов | 1 семестр       | 2 семестр       |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>78</b>   | 32              | 46              |
| в том числе:                                              |             |                 |                 |
| <b>1. Основное содержание</b>                             | <b>52</b>   | 6               | 46              |
| <b>в том числе:</b>                                       | -           | -               | -               |
| теоретическое обучение                                    | 4           | 2               | 2               |
| практические занятия:                                     | 48          | 4               | 44              |
| <b>2. Профессионально-ориентированное содержание</b>      | <b>26</b>   | 26              | -               |
| <b>в том числе:</b>                                       | -           | -               | -               |
| теоретическое обучение                                    | -           | -               | -               |
| практические занятия:                                     | 26          | 26              | -               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | -           | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |



## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                        | Содержание учебного материала, практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции, личностные результаты реализации программы воспитания |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                                                                                                                   |
| <b>1 семестр</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                     |
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                     |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                     |
| <b>Тема 1.1<br/>Современное состояние физической культуры и спорта</b>                                             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>    |                                                                                                                     |
|                                                                                                                    | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 16, 17                                                                              |
| <b>Тема 1.2<br/>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 16, 17                                                                              |
|                                                                                                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                                                                                                                     |
|                                                                                                                    | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)<br>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                       |             |                                                                                                                     |
| <b>Тема 1.3<br/>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 16, 17                                                                              |
|                                                                                                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4           |                                                                                                                     |
|                                                                                                                    | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                     |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|
| индивидуальными показателями здоровья                                                                                                     | одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).<br>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.<br>4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля<br>5. Физические качества, средства их совершенствования |    |                                               |
| *Профессионально ориентированное содержание                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |                                               |
| Тема 1.4<br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                    | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                                               |
|                                                                                                                                           | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики                                                                                                                                              |    |                                               |
| Тема 1.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                                               |
|                                                                                                                                           | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                         |    |                                               |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                               |
| *Профессионально ориентированное содержание                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16 |                                               |
| Тема 2.1<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 17     |
|                                                                                                                                           | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                                               |
|                                                                                                                                           | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                                                  |    |                                               |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                         | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                      |          |                                               |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>                                                                                        | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 8<br>ЛР 1, 2, 16, 17         |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                         | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                               |
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                         | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |          |                                               |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                         | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                            |          |                                               |
| <b>Тема 2.6.</b><br><b>Физические упражнения для оздоровительных форм</b>                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 1, 2, 16, 17     |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                         | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                               |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| занятий физической культурой                                                                 | организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                            |
| Промежуточная аттестация                                                                     | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
| 2 семестр                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
| Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
| Тема 1.1<br>Здоровье и здоровый образ жизни                                                  | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 16, 17     |
|                                                                                              | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |   |                                            |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
| 2.7. Гимнастика                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |
| Тема 2.6.1<br>Основная гимнастика                                                            | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                            |
|                                                                                              | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                          |   |                                            |
| Тема 2.6.2 Спортивная гимнастика                                                             | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                            |
|                                                                                              | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)<br>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)<br>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)<br>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                      |   |                                            |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                            |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
|                                                     | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Юноши</b>                                                                                                                                                                                                                               |          |                                            |
|                                                     | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |          |                                            |
|                                                     | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |          |                                            |
|                                                     | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                   |          |                                            |
| <b>Тема 2.6.3</b><br><b>Аэробика</b>                | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> |                                            |
|                                                     | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, движений в оздоровительной аэробике.<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).<br>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                            |
| <b>Тема 2.6.4</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b> |                                            |
|                                                     | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                            |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| <b>2.8. Спортивные игры</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>24</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
| <b>Тема 2.7.1<br/>Футбол</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8         |                                            |
|                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8         |                                            |
|                                 | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.<br>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                 |           |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
| <b>Тема 2.7.2<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |                                            |
|                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6         |                                            |
|                                 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |           |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
| <b>Тема 2.7.3<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6         |                                            |
|                                 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                       |           |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                            |
| <b>Тема 2.7.4<br/>Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |                                            |
|                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
|                                           | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                    |           |                                            |
| <b>Тема 2.8</b><br><b>Лёгкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4         |                                            |
|                                           | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br>Совершенствование техники спринтерского бега<br>Совершенствование техники (кроссового бега: средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))<br>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)<br>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |           |                                            |
| <b>Тема 2.9</b><br><b>Плавание</b>        | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4         |                                            |
|                                           | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)<br>Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов<br>Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего<br>Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                            |
| <b>Промежуточная аттестация по</b>        | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 1, 2, 13, 16, 17 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>78</b> |                                            |

### 2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1. Краткая характеристика перенесенного заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающегося и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура требует наличия спортивного зала, бассейна, тренажерного зала, стадиона широкого профиля с полосой препятствий.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских | Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Спортивный зал №124                                                                            | Баскетбольные щиты<br>Баскетбольные кольца<br>Баскетбольные мячи<br>Скамейки большие<br>Скамейки маленькие<br>Волейбольные стойки<br>Защита на волейбольные стойки<br>Волейбольная сетка<br>Волейбольные мячи<br>Стойки для мячей<br>Фитбол мячи<br>Обручи<br>Скакалки маленькие<br>Скакалки большие<br>Защитные сетки на окна<br>Защитные сетки на стены<br>Гимнастическое бревно<br>Акробатическая дорожка<br>Гимнастические коврики<br>Спортивные маты<br>Перекладина<br>Шведская стенка<br>Ракетки для бадминтона<br>Воланы бадминтонные<br>Утяжелители<br>Насос<br>Эстафетные палочки<br>Шкафы для огнетушителей<br>Кубики для челночного бега<br>Гимнастические палочки<br>Ворота мини-футбольные (гандбольные)<br>Условия для лиц с ОВЗ:<br>Световые маяки на дверях спортзала<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br>Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля |
| 2.       | Плавательный бассейн №108                                                                      | Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:<br>Плавательный бассейн размером 25х12.<br>Наличие специальных помещений в бассейне:<br>- душевые для девушек;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   | - душевые для юношей;<br>- сауна;<br>- раздевалки для девушек;<br>- раздевалки для юношей.<br>Оборудование:<br>Спасательная вышка<br>Спасательные круги<br>Плавательные доски<br>Детские надувные круги<br>Наручники<br>Спасательные шесты<br>Пылесос<br>Лавки<br>Корзина для инвентаря                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3. | Тренажерный зал №308а                                             | <i>Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:</i><br>Тренажер на различные группы мышц<br>Тренажер старт-жим<br>Стойка для приседания со штангой<br>Гантели различной массы<br>Беговая дорожка<br>Зеркала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Открытая площадка для игровых видов спорта <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ поле для игры в мини-футбол;</li> <li>▪ площадка для игры в волейбол;</li> <li>▪ площадка для занятий фитнесом;</li> </ul> Беговая дорожка - 200 м<br>Полоса препятствий (земляное основание – отсев):<br>препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат»<br>Брусья Габаритные<br>Турники разноуровневые                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. | Библиотека<br>Читальный зал с выходом в Интернет №122             | Автоматизированные рабочие места библиотекарей<br>Автоматизированные рабочие места для читателей<br>Принтер<br>Сканер<br>Стеллажи для книг<br>Кафедра<br>Выставочный стеллаж<br>Каталогный шкаф<br>Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)<br>Стенд информационный<br>Условия для лиц с ОВЗ:<br>Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ<br>Линза Френеля<br>Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата<br>Клавиатура с нанесением шрифта Брайля<br>Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ<br>Световые маяки на дверях библиотеки<br>Тактильные указатели направления движения<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля</p> <p>Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> <p><i>Программное обеспечение:</i></p> <p>1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)</p> <p>Mozilla Firefox</p> <p>Adobe Reader</p> <p>ESET Endpoint Antivirus</p> <p>Microsoft™ Office®</p> <p>Google Chrome</p> <p>«Гарант аэро»</p> <p>КонсультантПлюс</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

##### Печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник, базовый уровень / В.И.Лях. - Москва: Просвещение, 2023. - 271с.: ил.

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967> (дата обращения: 21.04.2025)

##### Дополнительные источники (при необходимости)

1. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы: учебник / Т.П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 181 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568460> (дата обращения: 21.04.2025).

2. Письменский, И.А. Физическая культура: 10—11 классы: учебник/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2025. — 396 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568406> (дата обращения: 21.04.2025).

#### 3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

##### Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство просвещения Российской Федерации [сайт]. — URL: <https://edu.gov.ru/>;

##### Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Гарант аэро: информационно-правовой портал [сайт]. — URL: <http://www.garant.ru>.

2. КонсультантПлюс: информационно-правовой портал [сайт]. — URL: <https://www.consultant.ru>.

3. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [сайт]. — URL: <http://elibrary.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| <b>Код и наименование формируемых компетенций</b>                                                                                                                                           | <b>Раздел/тема</b>                                                                               | <b>Тип оценочных мероприятий</b>                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                    | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | наблюдение за выполнением упражнений;<br>наблюдение за выполнением практического задания;                             |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                       | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | заполнение дневника самоконтроля;<br>составление комплекса упражнений разной направленности;                          |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р 2, Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | демонстрация комплекса ОРУ;<br>сдача контрольных нормативов;<br>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |